SHAT KARMAS (KRIYAS)

Définition: Techniques de purification qui relèvent du Hatha Yoga. Cleansing of our internal system of organs, called Shatkarma ou Shat kriyas.

What is? A set of 6 cleansing techniques of Hatha Yoga to detoxify the body (each for a different body/system). Preparatory exercises in yoga, to withstand the practice by making the body and mind strong both internal and externally.

Combined these yoga kriyas are called Shatkarma, important dans l'Ayurveda pour garder l'équilibre des 3 Doshas

Bienfaits: Purifie le corps, équilibre le système d'organes internes & externes, équilibrer les Tri Doshas, canaliser le flow de Prana dans les Nadis, aider à la connexion de corps-mind-esprit, équilibre et développement du SI, retarde le vieillissement physique, augmente l'awareness à différents niveaux
Précautions: Sur supervision (si nécessaire), attention à la fréquence de pratique, utiliser des matériaux propres (important), Grossesse (pas pratiquer), faire ensemble avec une diète plus équilibré/légère, rester calme pdt la pratique

NETI KRIYA (purification nasale)
L'eau salée (1 càc par 1L d'eau) chaude/tiède
Périodicité: Recommandée de le pratiquer quotidiennement

Jala Neti

1. Se pencher la tête au-dessus d'une bassine puis insérez doucement l'embout du pot dans la narine droite (pour la boucher) et se pencher légèrement vers la gauche. Respiration par la bouche qui est ouverte. Laissez couler le contenu
2. Répéter pour la narine gauche
3. Expulsez en soufflant tout l'eau qui est restée dans les narines (Pranayama Kapala Bhati)
4. Expulsez de nouveau de l'air 3-5 fois chaque narine en bouchant l'autre. Garder la bouche ouverte

Bienfaits: Influence positif sur les organes sensoriels de la tête, renforce la vision et élimine la fatigue oculaire, soulanger les maux de tête, améliorer la mémoire et concentration, effet bénéfique sur les problèmes liés à la cavité nasale et sinus, soigner ou atténuer le rhume des foins ou allergies au pollen._
Précautions: Rhume sévère ou mal aux oreilles

DHAUTI KRIYA (purification de l'œsophage et estomac)
Périodicité: Peut être répétée, une à deux fois par semaine au matin l'estomac vide

1. Mélangez 2L d'eau chaude avec une càc de sel ou de l'eau plate
2. Debout: Boire l'eau verre après verre
3. Faites-vous vomir (dgts dans la gorge) et pressez la langue vers le bas afin de provoquer la nausée.
4. Toute la quantité d'eau bue ressort dans 30sec

Other forms: Teeth washing (Danta Dhauti) – Tongue washing (Jihva Dhauti – Ear cleansing (Karna Dhauti)

NAULI KRIYA (rotation des abdominaux)
Règle en yoga qui stipule que chaque muscle doit être stimulé au moins une fois par jour
L'énergie est comme l'eau. L'eau stagnante devient impure et putride. En revanche, l'eau qui coule reste tjrs pure
Pratiquer estomac vide
Bienfaits: Aider la digestion et le processus d'élimination
Précautions (ne pas pratiquer): Grossesse et calculs rénaux ou biliaires
Périodicité: Tous les jours

1. **Agnisara Kryia** (Exercice préliminaire)
   Bienfaits: Active le 3ème chakra (Manipura), éveille le «feu digestif», stimule le métabolisme, renforce le SI
   Précautions: Grossesse, menstruation, suite à opération abdominale, maladie des intestins/pancréas (consultez médecin)
   a. Debout: Jambes légèrement écartés – Inspi profonde par le Nez

b. Expiration: complétement par la Bouche – Plier gx – Placer 2 mains sur les cuisses avec bras tendus
c. Dos et Tête droite – Relâchez abdominaux – Tenir respiration
d. Activez rapidement la paroi abdominale, avec force, vers l'extérieur et intérieur = 5 fois puis
e. Inspirez et redressez-vous → Répéter 3/5 fois

Une fois les Mu abdos renforcés, après qqls semaines avec Agnisara Kryia, on peut commencer à pratiquer Nauli

2. **Nauli**

Bienfaits: Effet stimulant et régulateur du système digestif, facilite l'élimination des substances toxiques et déchets, renforce les abdos, induit un massage des intestins et organes de l'abdomen, régule la tension artérielle, effet préventif sur le diabète. Utile en cas de brûlures d'estomac et des maladies de peau

a. Debout: Jambes légèrement écartés – Inspi profonde par le Nez
b. Expiration: par la Bouche – Plier gx – Placer 2 mains sur les cuisses avec bras tendus
c. Dos et Tête droite – Relâchez abdominaux – Tenir respiration
d. Faire sortir les abdominaux latéraux et Contracter les Grands droits (muscles abdos au centre) – Effet d'aspiration dans toute la cavité abdominale
e. Inspirer (quand vous voulez) et Redressez-vous → Répéter 5/6 fois ou épuisement des abdos

Après avoir pratiqué, il devient possible d'activer les Grands droits de D→G et G→D puis en rotation

BASTI KRIYA et SHANKA PRAKSHALANA (Nettoyage complet des intestins)

Évacuent le complétement le contenu des intestins et Nettoient tout le système digestif

Basti

Autrefois, pratiqué dans la rivière en position accroupie. Jugulé avec Nauli, l'eau était aspirée dans les intestins puis éliminée de nouveau par la rivière.
Appliquée sous forme de *lavement du cólon*: De l'eau est introduite dans le cólon (par l'anus), puis on bouge les muscles abdominaux (Nauli par example) en finalisant par expulser l'eau par l'anusn

Shanka Prakshalana

Matin l'estomac vide

1. Chauffez 6-7L d'eau à 38-40°C – Ajoutez ½ càc de sel par litre d'eau (en cas de HTA, utilisez du sel allégé)
2. La température de l'eau doit être tiède tout le long de la pratique
3. Après chaque verre, pratiquez les 5 exercices d'étirement et de torsion: tels que Trikonasana, Triyak Bhujangasana, la torsion de buste sur les côtés, Meru Prishthsana et Tadasana.
4. Après 5ème verre, allez aux toilettes et pratiques Ashvini Mudra (contractions et relâchement rapide de l'anus (stimulant des mvts péristaltiques)
5. Jusqu'à qu'il n'y a plus que de l'eau propre qui est éliminé (jaunâtre signe qu'on allait un peu trop loin, mais tout va bien)
6. Fin: Pratiquez Jala Neti (pour éviter mal de tête) – Détendez-vous pdt 1h sans s'en dormir puis manger Khicheri

PRANAYAMA – KAPALABHATI KRIYA (Nettoyage des sinus frontaux)

Bienfaits: Effet régénérant, entraîne un apport d'énergie nouvelle, afflux sanguin dans la région du front et nez sont stimulés, utile en cas de sinusite, système respiratoire est renforcé, apaisante et anti stressante. Conseillée avec de la méditation.
Précautions: Peut générer un léger effet d'étourdissement qui s'atténue un peu avec la pratique
Au contraire du normal, ici l'expire on met plus de focus que dans l'inspi

1. Penchez légèrement la tête et le haut du corps vers l'avt
2. Inspirez par la bouche et expirez avec force et rapidement par le nez 25 à 50 fois
3. Après, détendez-vous 1-2min

Initialement, pratiquez à deux narines, par la suite, peut être pratiqué: une seule narine et tête pencher d'un côté

TRATAKA KRIYA (concentration sur un point/flamme/bougie)

Bienfaits: Purifie les yeux, renforce les muscles oculaires, améliore la vision et mémoire, aide à lutter contre les problèmes d'insomnie et incontinence nocturne, renforce la capacité de concentration, développe l'intuition, l'aptitude à la visualisation et volonté.
Précautions: Ne pas pratiquer en cas de schizophrénie ou hallucinations. Ne convient pas aux personnes qui souffrent des problèmes psychiques.
Types: Internal tratak (focus on the Third eye – Ajna chakra) or External tratak (gazing on an external object)

1. Assis en posture de méditation – Bougie dvt nous à un bras de distance et la mèche à la hauteur de la poitrine
2. Flamme doit être immobile (éloignée des courants d'air)
3. Fermez les yx – Répétez mentalement votre Mantra
4. Ouvrez les yx – Regardez la flamme SANS Ciller des yx et Concentrez-vous sur la partie plus brillant (sup)

Une flamme a 3 zones de couleur: à la base = vers rouge, au milieu = vers blanc brillant et haut = légèrement fumée

5. Fermez de nouveau les yeux – Répétez cette pratique = 3x

Si l'image de la flamme apparaît, concentrez-vous doucement sur l'image sans créer de tension et la poursuivre ou fixer

6. Le temps de pratique doit être progressivement étendu (yx ouverts = 10sec à 1min ; yx fermés = max max 4min)

Option: Se concentrer sur un point blanc dessiné sur du papier noir, ou l'inverse (si on se concentre sur un pt blanc on voit une image noire et vice-versa) ou autre point de référence externe

Tôt ou tard, tout que tu accomplis reviens vers toi. Toi seul es responsable de ce qui arrive. Ta vie est entre tes mains. Sois libre, ne te rends dépendant de rien ni de personne. Viens en aide à tous. Aime ta famille, tes amis et tous les êtres vivant. Vis une vie positive, spirituelle et saine.

Shanka Prakshalana
Détox yogique du système digestif et intestins

Shanka = «coquillage» - Prakshalana = «laver entièrement»

«Quand on pratique les postures du yoga («asanas» = posture) et surtout le pranayama («prana» = énergie vitale» ou «souffle» et «ayama» = «extension» ou «contrôle»), il faut s'assurer que nous ne remuons pas les toxines accumulées depuis des années»

Saucha, ou «pureté» en Sanskrit est l'un des piliers de la vie yogique.

Cette technique détox simple et très puissante nous donne la sensation de légèreté aussi bien corporelle qu'énergétique, rend notre corps plus souple et le mental purifié des émotions réprimées, même s'elle peut susciter naturellement quelques appréhensions au départ.

«Notre corps est un instrument qui nous est donné pour servir de véhicule vers des buts élevés. Si le véhicule est déréglé par une mauvaise alimentation (qui vient souvent du manque de compréhension de ses besoins), par le stress, par les problèmes d'écologie, par le manque de mouvement, le corps devient un frein sur le chemin.»
Et notre corps s'intoxique toute notre vie, accumulant des toxines, qui accéléraient le vieillissement prématuré des cellules, conduisant l'organisme, par effet cumulatif, en bout de chaîne, entraînant un dysfonctionnement à termes des organes.

Même dans un transit qui semble fonctionne parfaitement, la muqueuse intestinale peut toutefois agglomérer des sédiments qui restent accrochés aux parois internes. Une mauvaise digestion conduirait à leur fermentation putride, entraînant une diffusion de toxines à l'intérieur du corps. Conséquences: Symptomatologie diverse (possible: cancers, cirrhose du foie, formes de rhumatisme articulaires, maladies sanguines, maladies du système digestif,…

Shatkarmas = 6 Actions de purification yogiques

• **Neti:** Purification des voies nasales (Jala Neti = lavage des sinus avec de l'eau salée à l'aide d'un neti pot)
• **Dhauti :** Techniques (plusieurs) de nettoyage du tractus digestif (Vamana Dhauti = lavage de l'estomac avec de l'eau salée pour induire le vomissement et purger les toxines ; Kunjaj Kryia = similaire mais plus doux par ingestion et régurgitation d'eau)
• **Basti:** Nettoyage du côlon (lavement – pratiquer avec de l'eau tiède ou des décoctions d'herbes)
• **Kapalabhati:** Technique de respiration (Expirations forcées suivies d'inspirations passives rapides – aide à éliminer les toxines et à stimuler l'oxygénation du corps)
• **Trataka:** Technique oculaire (Fixation d'un regard sur un objet stable – bougie allumée – pour purifier les yeux et améliorer la concentration mentale, calmer l'esprit et développer la clarté mentale)
• **Nauli:** Technique de purification abdominale (Faire circuler les muscles abdominaux de manière contrôlée, souvent dans le but de masser les organes internes, améliorer la digestion et stimuler le système digestif

Technique
Fait partie des Shatkarmas (décrite dans Hatha Yoga Pradipika de Svatmarama – texte fondateur du Yoga traditionnel)

Objectif: Nettoyage complet du système digestif et des intestins. L'eau qui rentre dans la bouche pendant Shanka Prakshalana descend dans l'estomac, IG et GI pour rendre l'intérieur de notre corps aussi pur et lisse que l'intérieur d'un coquillage.
Eau: Nettoie les toxines physiques – **Sel**: Nettoie les toxines énergétiques et mentales (absorbant énergétique)

Intestins intoxiqués: Les nutriments seront assimilées partiellement ou même pas de tout. Les villosités, qui augmente la surface d'absorption, est conditionné par sa propreté qui est directement lié à l'arrivée finale des nutriments dans le sang ; Comme les intestins enregistre les mémoires émotionnelles qui ont peut avoir des symptômes diverses telle que: migraines, nervosité, inquiétudes, peurs,…)

Effets
Les différents effets peuvent apparaître après la première purge ou avec le temps, mais on peut s'attendre à des changements puissants

Niveau physique
• Amélioration de l'absorption des éléments nutritifs dans le sang
• Transit intestinal s'améliore
• Équilibre et régularité des selles
• Réactions allergiques deviennent plus faibles, voire disparaissent
• Intolérances digestives peuvent également disparaître ou être moins marquées
• Champignons (y compris candida albicans) et parasites sont chassés (très efficace en complément des traitements)
• Peau retrouve sa santé (l'acné, les boutons et les inflammations réduisent considérablement ou disparaissent)
• Renforcement du système immunitaire
• Disparition de l'odeur désagréable de la transpiration
• Disparition de la mauvaise haleine
• Perte du poids (tous les 2 mois pendant 1 an par exemple)

Niveau subtil
• Réveil le matin devient plus facile
• Sommeil s'améliore considérablement
• Corps entier rajeunit
• Augmentation de l'efficacité du travail et de la concentration
• Regard et compréhension plus clairs
• 5 sens (l'odorat, le goût, la vue, le toucher et l'ouïe) sont purifiés et moins excités
• Qualité de méditation change radicalement, le mental devient plus transparent
• Blocages psychologiques s'atténuent
• Optimisme et la motivation augmentent

• Émotions positives comme la joie et la reconnaissance dominent
• Confiance en soi et le contentement deviennent des bases de vie

Précautions (Déconseillé)
• Ulcère
• Rejets d'acide gastrique
• Cancer de l'estomac ou intestins
• Diarrhée
• Formes avancées d'hémorroïdes
• Inflammation du pancréas ou VB
• Maladies ou troubles importants du système digestif
• Menstruations
• Grossesse (mais très conseillé en préconception)
• Tension artérielle haute
• Maladies cardiaques
• Troubles circulatoires ou lymphatiques (hypertension

Protocole

1 semaine avant: Alimentation presque végane. Consommez le plus de légumes possible surtout des légumes verts et feuilles. Privilégiez les fruits et légumes riches en fibre. Consommez des bonnes graisses (HV bio ou ghee).
• Éviter/Pas manger: Viande, poisson, fruits de mer, œufs, produits laitiers – sauf le ghee, aliments lourds, gras et épicés, excitants (thé, café, alcool ou cigarette)
• Pas combiner avec le jeûne
• Idéal: autour ou le jour de la Nouvelle Lune (cette phase correspond à une démarche de laisser partir l'inutile)
• Bonne hydratation

3 à 7 jours: Faire des massages quotidiens à l'huile du corps entier (Abhyanga ou auto-massage – je propose aussi Chi Nei Tsang)

Veille: Manger léger (légumes vapeur, par exemple), pas après 18h (ou 14h) et évitez les choux
Si tendance à constipation: Une fois le dîner digérée, prendre du psyllium blond bio – 1 cuillère à café diluée dans 1 verre d'eau tiède (sous forme de liquide gélatineux) et 2 verre d'eau tiède (à boire rapidement)

Matin du SP
• 1 verre d'eau tiède plate
• Prendre une douche
• Pratiquez de la méditation et/ou pranayama (pour calmer le mental et apaiser les tensions corporelles)
• Pas d'yoga ou sport
• Être à jeûne – Possible de boire de l'eau tiède

• Atmosphère: calme – confortable – pas dérangée pdt 2 à 3h – pièce pas trop fraiche – Aérée facilement – musique relaxante (idéal: Mahamrityunjaya mantra – Trayam bakam yajamahe, mantra qui porte une énergie extrêmement libératrice et guérisseuse)
• Vêtements légers et confortables (liberté de mouvement)
• Toilettes doivent être disponibles
• Préparer une bouteille avec de l'eau plate pour rincer (sinon l'anus peut devenir irritable) et crème/huile hydratant
• Préparer tapis d'yoga
• Duration: 3 à 4h, mais prévoir la journée pour repos (prendre les activités quotidiennes dès le lendemain)
Préparation boisson: 1 cuillère à café (généreuse – 6/7gr) de sel fin de l'Himalaya pour 1L d'eau – dissoudre bien les cristaux (permet au corps de traiter l'eau salée comme une nourriture et non comme un boisson, donc elle va dans le système digestif et pas urinaire). L'**eau** doit être **tiède** tout le temps (sinon l'estomac et intestins se contractent ce qui ralenti l'évacuation). Préparation initial: 2L d'eau tiède et 2L d'eau chaude (qui va refroidir pdt qu'on boit l'eau tiède). SI nécessaire plus faire par la suite (ça peut demander jusqu'à 7L).

Exercices yogiques (avec inspiration au centre et expiration des côtés)

1. **Tiryaka tadasana:** Penchements vers les côtés
2. **Kati chakrasana:** Torsions avec l'ouverture de la poitrine
3. **Tiryaka bhujangasana:** Torsions depuis la posture du Cobra
4. **Udarakarshanasana:** Torsions assises avec un gx qui descend vers le sol

Objectif: Stimuler l'ouverture des sphincters du système digestif et faire avancer l'eau vers la sortie

Processus lui-même (Faire en cycle)

Option: 2 verres puis 7 séries des 4 exercices puis 2 verres et ci de suite

1. Boire 1 ou 2 verres de l'eau salée (commencer par 2 à 3 verres)
2. Faire les 4 exercices yogiques dynamiques en séquence
3. Repos 2 à 3min maximum
4. Répéter (si besoin d'aller aux selles, le faire et retournée aux exercices)
5. Arrêter la purge quand: L'eau qui sort est aussi transparente/clair qui celle qui rentre, avec l'odeur de mer
6. Nettoyage estomac de l'eau salée (Kunjal): Boire 2 à 3 verres de l'eau tiède – Mettre 2 doigts à la racine de la langue pour vomir le plus rapidement possible (ceci anticipe la sécheresse de l'estomac et l'aggravation du vata dosha)
7. Refermer les sphincters: Uddyana Bandha (contraction du ventre) et Viparita Karani Mudra
8. Rien boire – Prendre une douche – Repos pdt minimum 1h (méditation, Yoga Nidra ou autres tecnhniques de relaxation guidée

• Si nausées: Léchez ou lâchez une lamelle de citron
• Arrêter si: trop fatigué ou si vous ne sentez pas bien
• Si après 2 à 3L est vous êtes «bloquer»: 1. Masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre en restant en rétention de la respiration poumons vides; 2. Lavement avec de l'eau tiède (poire de 0.5 à 1L)

1 à 2h après: Manger du Kichari (impérativement) avec beaucoup de ghee ou huile d'olive, une càs de kichari pour une càc du ghee ou HV. Ne pas beaucoup manger et retourner vous reposer

Boire: Boire dans l'après-midi si vous avez soif (de l'eau tiède ou tisanes, pas de jus ou boissons gazeuses)

17-18h: Manger du Kichari (ne manger rien d'autre le jour du SP

Dormir: Minimum 2-3h après dernier repas (important que tout soit bien digéré)

Lendemain

Prendre à jeune des probiotiques et estomac vide entre les repas
Manger du Kichari (possible de rajouter légumes à vapeur, épices – pas piquantes, un peu de sel)

Après purge

- Prendre probiotiques à jeûne et estomac vide entre les repas: 2 semaines
- Pendant 10 jours: Régime végétalien, aliments faciles à digérer,
- Consommer beaucoup des graisses de bonne qualité (lubrification du système digestif: S'écouter
- Éviter (7 jours): lait, fromage, fruits et légumes crus, thé noir, sucre (mais un bon lait bio avec probiotiques peut être recommandé)

- Éviter (le plus longtemps): Viande, poissons, œufs, sucre, excitants, alcool, café, gâteaux industriels,… (quand le corps vient d'être bien nettoyé, il peut s'encrasser encore plus rapidement qu'avant)

Périodicité: Max une fois tous les 2 mois (si en bonne santé: 2 fois par an)

KICHARI

Plat symbolique de la nourriture indienne. Nourriture du peuple ou consommé par des moines. Plat de guérison en Ayurveda. Plat énergétique et dépuratif. Riche en protéines et glucides, de facile digestion et permet une bonne absorption.

Plat «tridoshique» = Qui équilibre les3 Doshas

Objectif: Aider à la détoxication, pendant traitement ou période de convalescence après une cure.

Haricots mungo ou «Soja vert»: Seul haricot qui absorbent l'air dans le ventre. Légumineuse très riche en protéines et micro-nutriments (vit. A, B, C, oligo-élements,…).

Équilibrer (réduire): **Vata** = Huile de sésame – Curcurma – Cardamome moulue – Asafoetida (hing) – Gingembre sec moulu – Pipali – Noix de muscade ; **Pitta** = Ghee – Curcume – Cardamome – Cumin – Coriandre – Fenugrec – Fenouil ; **Kapha** = Poivre long (pipali) – Poivre noir – Gingembre sec

Recette simple (pour Shanka Prakshalana): Faires cuire riz basmati semi-complet et du dal jaune (50/50). Après cuisson ajoutez 1 pincée de curcuma et cardamome. La consistance doit ressembler plutôt à une soupe qu'à porridge. Pour une cuillère à soupe de kichari ajouter une cuillère à café de ghee ou HV

Recette KICHARI (pour 4 personnes)
Trempage = 4h ; Préparation = 20min ; Cuisson = 25min

Ingrédients
Haricots Mungo concassés: 150gr (trempage = 4h)
Riz complet: 150g

Huile de sésame ou ghee: 4 càs

Fenugrec: 1 càc
Graines de moutarde brune: 1 càc ①
Graines de cumin: 1 càc

Curcuma: 1 càs
Clous de girofle: 3/4
Cardamome: 2 gousses
Gingembre frais: 1 beau morceau ②
Anis étoilé: 1 pièce
Poudre de coriandre: 2 càc
Piment moulu: 1/2 càc

Oignon: 1 pièce
Raisins secs: 1 poignée

Noix de cajou: une poignée

100gr de carottes
100gr de haricots (vert ou blanc)
100gr de courgettes

Eau: 1.5L

Poivre noir: 1 càc
2 càc de sel de roche

Coriandre fraîche pour garnir

Préparation

1. Tremper les haricots mungo pdt 4h
2. Préparer tous les ingrédients (rincer le riz plusieurs fois)
3. Dans une grande sauteuse, faire le «Vaghar» (①) dans l'huile de sésame/ghee chaude, laisser blondir quelques minutes
4. Ajouter ② et faire revenir
5. Faire suer l'oignon avec les épices, ajouter raisins et noix de cajou (mélanger)
6. Ajouter légumes (mélanger) – Délayer avec un verre d'eau (mélanger)
7. Ajouter riz et haricots
8. Mouiller avec 1.5L d'eau
9. Couvrir et faire cuire à feu moyen pdt 25-30min
10. Assaisonner sel et poivre
11. Le Kichari est prêt lorsque toute l'eau est absorbée (ajouter de l'eau si on veut une consistance plus liquide/digeste)
12. Servir avec coriandre fraîche